

Детский сад – это не только новое окружение, новая обстановка, новые люди. Это и первое расставание ребенка с близкими людьми, и, следовательно, первое большое испытание, которое он встретит самостоятельно. Малышу надо приспособиться к новому ритму и требованиям воспитателя. Чтобы стресс не был болезненным и не затянулся на долгие недели, необходима разумная и последовательная помощь родителей.

1. Свое решение о посещении детского сада необходимо сообщить ребенку с радостью, преподнести его как награду.

2. Готовить ребенка к временной разлуке с Вами и дать понять ему, что это неизбежно только потому, что он уже большой. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до детского сада и стал таким большим.

3. Покупать вещи для детского сада вместе с ребенком. Заботится о том, чтобы вещи были максимально простыми и удобными, без лишних застёжек и пуговиц, обувь – на липучках или на молнии.

4. Заранее узнать режим дня в дошкольном учреждении и организовать похожий режим дома.

5. Отправлять малыша в детский сад лишь при условии, что он здоров. Повысить роль закаливающих мероприятий.

6. Как можно раньше познакомить ребенка с детьми и воспитателями в детском саду. Раскрыть малышу «секреты» возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.

7. Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он там будет делать.

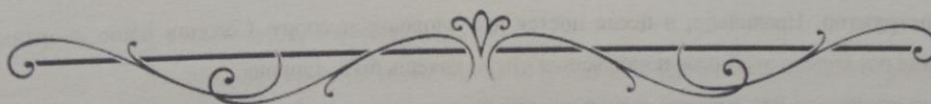
8. Учить ребенка всем необходимым навыкам самообслуживания.

9. Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления в детский сад.

10. Продумать, кто будет приводить и уводить ребенка.

11. Планировать свое время так, чтобы не оставлять малыша первое время на целый день в детском саду. Все время объяснять ребенку, что он для Вас по-прежнему дорог и любим.

12. Накануне напомнить малышу, что завтра он пойдет в садик и ответить на все вопросы ребенка. Поговорить с ребенком о возможных трудностях, с которыми он может столкнуться в начале посещения дошкольного учреждения.



*Немцова Е.В., инструктор по физической культуре  
МОУ «Быковская СОШ» дошкольное отделение*

**Спортивное развлечение в средней группе «Если хочешь быть здоров»**



Сентябрь, 2021 год.

**Цель.** Удовлетворить природную потребность детей в движении.

**Задачи.**

- формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие быстроты, ловкости, силы, точности, координации через игровую деятельность;
- развитие интереса и любви к спорту и желание им заниматься;
- воспитание волевых качеств: уверенности в своих силах, выдержки; дружеских взаимоотношений.

**Оборудование.** Стойки с палками 6-8 штук высотой 20 см, кегли по количеству детей, 2 поворотные стойки, 2 обруча-паутина  $d = 75$  см, изображение солнышка, музыкальный центр, музыкальное сопровождение «Спорт и здоровье» (Шоу – группа Соловушка).

**Ход развлечения.**

*Под музыкальное сопровождение «Спорт и здоровье» (Шоу – группа Соловушка), дети заходят в физкультурный зал.*

**Инструктор.** Ребята вы обратили внимание, про что поется в песне, под которую вы зашли?

**Ответ детей...**

**Инструктор.** Правильно, в песне поется про здоровье и спорт. Сегодня наше спортивное развлечение посвящено этой теме и называется «Если хочешь быть здоров».

Посмотрите, на нас смотрит солнышко, оно не простое - это Солнышко Здоровья. Если вы на него внимательно посмотрите, то увидите, что у него чего-то не хватает?

Ребята, а чего не хватает у нашего солнышка?

**Ответ детей...**

**Инструктор.** Правильно, у него не хватает лучиков. Лучики появятся в том случае. Если вы правильно ответите на вопрос: «Какие правила надо соблюдать, чтобы быть здоровым?»

За каждый правильный ответ, я буду прикреплять к солнышку лучик.

*Ответ детей...*

**Инструктор.** Вы верно ответили на вопрос и у Солнышка Здоровья появились лучики. Солнышко посмотрит, как мы с вами занимаемся и укрепляем свое здоровье.

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься

Надо всем, ребята, нам.

**Комплекс ОРУ с кеглей.**

1. И. п.: стоя ноги врозь, кегля в правой руке;

В: поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в левую руку, опустить руки, повторить (5-6 раз);

2. И. п.: ноги на ширине плеч, кегля в правой руке;

В: наклониться, поставить кеглю у левой ноги, выпрямиться, руки на поясе; наклониться, взять кеглю, переложить в левую руку, выпрямиться, то же выполнить к правой ноге, повторить (3 раза) в каждой ноге;

3. И. п.: стоя на коленях, кегля в правой руке;

В: левая на поясе, поворот вправо (влево), поставить кеглю у носков ног; поворот вправо (влево), взять кеглю, повторить (3^4 раза);

4. И. п.: ноги на ширине ступни;

В: присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину, присесть, взять кеглю, вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз)

5. И. п.— стоя около кегли, ноги слегка расставлены, руки произвольно.

В: прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны (2-3 раза в каждую сторону).

**Инструктор.**

Если хочешь быть здоровым,

Смелым, быстрым, сильным, ловким,

Научись любить скакалки,

Мячик, обручи и палки.

**Игра соревнование «Через палки»**

*Дети распределяются на две команды и становятся параллельными колоннами. Перед каждой колонной в 1 м от линии старта установлены стойки с палками. Расстояние между палками 40 см.*

*По сигналу первые участники идут к палками, перешагивают их поочередно то правой, то левой ногой. Затем бегут к поворотной стойке, установленной в 2 м от палок, оббегают ее и возвращаются к своим командам, встают в конец колонны.*

*Следующие участники выполняют те же действия.*

### **Игра – соревнование «Передай мяч»**

Дети распределяются на две команды и становятся параллельными колоннами. Перед каждой колонной на расстоянии 6-7 м от линии старта установлена поворотная стойка. У первых участников в руках мяч.

По сигналу первые участники бегут с мячом до поворотной стойки, оббегают ее, бегом возвращаются к своим командам и, передав мяч следующему, участнику встают в конец колонны.

Следующие участники выполняют те же действия.

### **Игра – соревнование «Паутина»**

Дети распределяются на две команды и становятся параллельными колоннами. Перед каждой колонной в 4 м от линии старта установлен обруч-паутина.

По сигналу первые участники бегут к обручу паутине, пролезают в него, оббежав поворотную стойку, возвращаются к своим командам, встают в конец колонны.

Следующие участники выполняют те же действия.

### **Инструктор.**

Вот такие все у нас

Быстрые и смелые

Вот такие все у нас

Ловкие, умелые!

**Инструктор.** Посмотрите на Солнышко Здоровья. Что изменилось?

*Ответ детей...*

**Инструктор.** Наше солнышко улыбается. Ему понравилось, как вы занимались.

Давайте подведем итог нашего спортивного развлечения «Если хочешь быть здоров».

Чтоб с болезнями не знаться

К докторам не обращаться

Чтобы сильным быть и смелым

Быстрым ловким и умелым

Надо с детства закаляться

И зарядкой заниматься

Физкультуру всем любить

И со спортом в дружбе быть.

